

## 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

- Примерной программы общеобразовательных учреждений Начальная школа Учебно-методический комплект «Планета знаний» под общей редакцией И.А.Петровой, М.:Астрель, 2011г.

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов».

- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2018 – 2019 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1 от 31 августа 2018 года)

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета « Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в 1 классе- 99 ч, во 2 классе – 102 ч., в 3 классе- 102 ч., в 4классе-102 ч.

На реализацию программы в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 99 часов, по 3 часа в неделю (третий час – шахматы 33 часа в год.)

1 четверть – 27 ч.

2 четверть – 21 ч.

3 четверть – 28 ч.

4 четверть – 23 ч.

У обучающихся будут сформированы:

• положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся *научатся*:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность *научиться*:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### ***Регулятивные***

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

### ***Познавательные***

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической

культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс ( 99 ч – 3 ч в неделю)

Лёгкая атлетика и подвижные игры-28ч

Гимнастика с основами акробатики- 18ч

Лыжная подготовка -23ч

Лёгкая атлетика и подвижные игры - 30ч.

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке,

одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

Стартовый и индивидуальный контроль.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места,	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112

см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Основой организации работы с детьми в курсе «Шахматы - школе» является система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип *mini-max* – обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности;

#### **Основные методы обучения:**

Формирование шахматного мышления у ребенка проходит через ряд этапов от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых положениях, до творческого применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

На начальном этапе преобладают игровой, наглядный и репродуктивный методы. Они применяются:

1. При знакомстве с шахматными фигурами.
2. При изучении шахматной доски.
3. При обучении правилам игры;
4. При реализации материального перевеса.

Большую роль играют общие принципы ведения игры на различных этапах шахматной партии, где основным методом становится продуктивный. Для того чтобы реализовать на доске свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом шахмат, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции – мотив – идея – расчёт – ход. Продуктивный метод играет большую роль и в дальнейшем при изучении дебютов и основ позиционной игры, особенно при изучении типовых позиций миттельшпиля и эндшпиля.

При изучении дебютной теории основным методом является частично-поисковый. Наиболее эффективно изучение дебютной теории осуществляется в том случае, когда большую часть работы ребенок прорабатывает самостоятельно.

В программе предусмотрены материалы для самостоятельного изучения обучающимися (домашние задания для каждого года обучения, специально подобранная шахматная литература, картотека дебютов и др.).

На более поздних этапах в обучении применяется творческий метод, для совершенствования тактического мастерства учащихся (самостоятельное составление позиций, предусматривающих определенные тактические удары, мат в определенное количество ходов и т.д.).

Метод проблемного обучения. Разбор партий мастеров разных направлений, творческое их осмысление помогает ребенку выработать свой собственный подход к игре. Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

### **Основные формы и средства обучения:**

1. Практическая игра.
2. Решение шахматных задач, комбинаций и этюдов.
3. Дидактические игры и задания, игровые упражнения;
4. Теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

### **Результаты образовательной деятельности:**

- Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.
- Приобретение теоретических знаний и практических навыков в шахматной игре.
- Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Конечным результатом обучения считается умение сыграть по правилам шахматную партию от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

### **Особенности содержания программы:**

Образовательная программа «Шахматы - школе» разработана на основе авторской программы И.Г.Сухина «Шахматы - школе» и модифицирует данную программу, рекомендованную Министерством образования Российской Федерации и опубликованную в "Программах общеобразовательных учреждений для начальных классов (1 - 4) в двух частях. Часть вторая". - М.: Просвещение, 2002, 3-е издание, с. 370 - 392.

Начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен младшим школьникам. Он охватывает первый класс трех – и четырехлетней начальной школы, а также может использоваться в подготовительных к школе группах детского сада, в группах кратковременного пребывания детей дошкольного возраста. Этот курс может без труда освоить каждый учитель начальной школы, даже если он совсем не знаком с шахматной игрой.

Особенность программы в том, что на первом году обучения ребенок делает первые шаги в мире шахмат. Обучающиеся знакомятся с историей возникновения шахматной игры, шахматной доской, фигурами, учатся выполнять различные дидактические задания, разыгрывать положения с ограниченным количеством фигур, блоки игровых позиций на отдельных фрагментах доски. Большое место отводится изучению "доматового" периода игры.

На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у детей: загадки, стихи, сказки песни о шахматах, шахматные миниатюры и инсценировки. Ключевым моментом занятий является деятельность самих детей, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске.

Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность детей на уроках, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций. В программе приводится примерный перечень различных дидактических игр и заданий с небольшими пояснениями к ним, дается вариант примерного распределения программного материала, приводится перечень шахматных игр, а также шахматных дидактических игрушек, которые можно использовать в учебном процессе и сделать своими руками. Предлагается также перечень диафильмов, рекомендательный список художественной литературы, которую можно читать на занятиях, и список методической литературы для учителя.

Учебно-методический комплекс **«Шахматы, первый год»** состоит из программы «Шахматы, первый год», учебника для первоклассников «Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны», пособия для учителя «Шахматы, первый год, или Учусь и учу».

Программой «Шахматы, первый год» предусматривается 33 занятия (одно занятие в неделю). Учебный курс включает шесть тем: «Шахматная доска», «Шахматные фигуры», «Начальная расстановка фигур», «Ходы и взятие фигур», «Цель шахматной партии», «Игра всеми фигурами из начального положения». На каждом из занятий прорабатывается элементарный шахматный материал с углубленным изучением отдельных тем. Основной упор на занятиях делается на детальном изучении силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе обучения дети могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, а ферзь сильнее ладьи.

Курс «Шахматы, первый год» разработан в помощь учителям общеобразовательных школ для внедрения его в первые классы начальной школы. Но он может быть использован на начальном этапе обучения во вторых классах, а также в системе дошкольного воспитания и обучения (для организации шахматных в подготовительной к школе группе). Это обеспечивается применением на занятиях доступных заданий по каждой теме для каждой возрастной группы детей. Например, при изучении игровых возможностей ладьи детям шести лет предлагаются более легкие дидактические задания, чем детям восьми лет, при этом последовательность изложения материала остается прежней.

Методика, программы и пособия сориентированы и на учителей начальных классов, которые в состоянии освоить изначально и преподавать малышам основы этой мудрой игры.

Учебник для первого класса четырехлетней и трехлетней начальной школы «Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны» подобно другим учебникам для первоклассников содержит минимум слов и максимум иллюстративного материала. Самый элементарный шахматный материал в нем закрепляется благодаря большому количеству дидактических игр и заданий. Для изучения силы и слабости каждой шахматной фигуры приводится большое количество заданий. В учебнике или на демонстрационной доске дети сами решают задания, а поучительные положения разыгрывают друг с другом или с учителем. Много страниц учебника занимают задачи на мат в один ход. Приводятся примеры разыгрывания начала шахматной партии, показывается, как наказывают за грубые ошибки одну из сторон. И все это – без шахматной нотации.

Пособие для учителей начальных классов «Шахматы, первый год, или Учусь и учу» – серьезное подспорье для педагогов, не умеющих играть в шахматы, но желающих их освоить и преподавать. В этом пособии впервые в мировой практике приводится не только материал, который должны усвоить первоклассники, но даются и формы его подачи. Детально излагается методика проведения каждого из 33 программных занятий. Подробно

описывается, как использовать на уроках учебник «Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны». Здесь же приводятся верные решения (или указывается точный первый ход) большинства учебных положений дидактических заданий и игр из учебника. Перед изложением методики проведения каждого конкретного занятия объясняется минимальный объем шахматных терминов и сведений, которые потребуются учителю именно на этом уроке.

Учебно-методический комплект «Шахматы, первый год» позволит оснастить необходимыми материалами педагогов, обучающихся шахматным азам детей 6-10 лет. Стержень комплекта – программа, учебник для первоклассников и пособие для учителя. В нем реализован сравнительно несложный курс начального обучения детей, доступный шестилеткам. Его может освоить учитель, незнакомый прежде с азами мудрой игры (что значимо особенно для сельской школы).

Предлагаемый курс разработан с учетом мирового опыта преподавания шахмат в школе и опирается на ряд нестандартных авторских разработок. В их числе:

- детальное изучение возможностей каждой шахматной фигуры;
- выявление базисной игры первого этапа обучения: фигура против фигуры;
- использование игры на фрагментах шахматной доски (3x3, 2x2 и т.п.);
- инсценирование на уроках оригинальных дидактических сказок;
- применение на уроках нестандартных заданий и игр;
- преимущественное использование в учебном процессе положений с ограниченным количеством шахматных фигур;
- разработка конкретных блоков игровых позиций для каждой дидактической игры;
- постепенный подвод детей к краеугольному шахматному термину «мат»;
- разработка дидактических игр и игровых положений для создания компьютерной обучающей шахматной программы;
- установление рациональных соотношений в применении на уроках шахматных диафильмов, викторин, дидактических заданий и сказок.

### **Тематика курса «Шахматы, первый год».**

#### **I. Шахматная доска.**

Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Линии на шахматной доске. Горизонтали и вертикали. Диагонали. Центр шахматной доски.

#### **Дидактические игры и игровые задания.**

«Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т.п.)

«Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

«Диагональ». То же самое, но заполняется она из диагоналей шахматной доски.

#### **II. Шахматные фигуры.**

Шахматные фигуры. Белые и черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур.

#### **Дидактические игры и игровые задания.**

«Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников пытается на ощупь определить, какая фигура спрятана.

«Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.



«**Секретная фигура**». Все фигуры стоят на столе в ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры кроме секретной, которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».

«**Угадай**». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети пытаются угадать, какая фигура загадана.

«**Что общего?**». Педагог берет две шахматные фигуры, и дети говорят, чем похожи друг на друга фигуры, чем отличаются (цвет, форма).

«**Большая и маленькая**». Педагог ставит на стол шесть разных фигур. Дети по одному выходят и называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Вскоре все фигуры расставлены по росту.

«**Кто сильнее?**». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».

«**Обе армии равны**». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

### **III. Начальная расстановка фигур.**

Начальная позиция. Расстановка фигур перед шахматной партией/

#### **Дидактические игры и игровые задания.**

«**Мешочек**». Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

«**Да или нет?**». Педагог берет две шахматные фигуры, а дети отвечают, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

«**Не зевай!**». Педагог говорит какую-либо фразу о начальном положении, например: «Ладья стоит в углу», и бросает кому-либо из учеников мяч; если утверждение верно, то мяч следует поймать.

### **IV. Ходы и взятие фигур.** (основная тема учебного курса)

Ладья. Место ладьи в начальном положении. Ход ладьи. Взятие. Слон. Место слона в начальном положении. Ход слона. Взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Ладья против слона. Ферзь. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя. Взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Ферзь против ладьи и слона. Конь. Место коня в начальном положении. Ход коня. Взятие. Конь – легкая фигура. Конь против ферзя, ладьи, слона. Пешка. Место пешек в начальном положении. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки. Ход пешки. Взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона. Король. Место короля в начальном положении. Ход короля. Взятие. Король против других фигур.

#### **Дидактические игры и игровые задания.**

«**Игра на уничтожение**» – важнейшая игра курса. Именно здесь все плюсы шахмат начинают «работать» на ученика – формируется внутренний план действий, аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры); выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

«**Один в поле воин**». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

«**Лабиринт**». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

«**Перехитри часовых**». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

«**Сними часовых**». Белая фигура должна побить все черные фигуры; избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы ни разу не оказаться под боем черных фигур.

«**Кратчайший путь**». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

«**Захват контрольного поля**». Игра фигурой против фигуры ведется не на уничтожение, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на поля, находящиеся под ударом фигуры противника.

«**Защита контрольного поля**». Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

«**Атака неприятельской фигуры**». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

«**Двойной удар**». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры, но так, чтобы не оказаться под боем.

«**Взятие**». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

«**Защита**». Нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

## **V. Цель шахматной партии.**

Шах. Шах – угроза королю. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Мат. Мат – цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, пешкой. Мат в один ход. Ничья. Пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры патовых ситуаций. Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки.

## **Дидактические игры и игровые задания.**

«**Шах или не шах**». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

«**Объяви шах**». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

«**Пять шахов**». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

«**Защита от шаха**». Белый король должен защититься от шаха.

«**Мат или не мат**». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

«**Мат в один ход**». Требуется объявить мат неприятельскому королю в один ход.

«**Рокировка**». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: можно рокировать или нет.

## **VI. Игра всеми фигурами из начального положения.**

Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

## **Дидактические игры и игровые задания.**

«**Два хода**». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход педагога ученик отвечает двумя своими ходами подряд.

## **VII. Обобщение.**

Повторение основных вопросов курса.

### **К концу первого года обучения дети должны знать:**

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, партия; начальное положение (начальная позиция), белые, черные, ход,

взятие, стоять под боем, взятие на проходе, рокировка (длинная и короткая); шах, мат, пат, ничья;

- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король, правила хода и взятия каждой фигуры.

**К концу первого года обучения дети должны уметь:**

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса;
- правильно размещать доску между партнерами и правильно расставлять начальную позицию;
- различать горизонталь, вертикаль и диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах, мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход.

### Учебно-тематический план

#### 1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
I.	Шахматная доска.	4 ч.	20 – 25 минут на каждом занятии	4 ч.
II.	Шахматные фигуры.	2 ч.		2 ч.
III.	Начальная расстановка фигур.	1 ч.		1 ч.
IV.	Ходы и взятие фигур.	17 ч.		17 ч.
V.	Цель шахматной партии.	6 ч.		6 ч.
VI.	Игра всеми фигурами из начального положения.	3 ч.		3 ч.
VII.	Обобщение.	-		1 ч.

**Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1В класса.**

№ ур ок а	Тема урока	Элементы содержания	Вид учебной деятельности	Планир уемая дата	Факт.
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры-28ч</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности «Правила поведения на уроках». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями и по укреплению здоровья человека.	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.</p>	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	03.09	
2	Основные способы передвижений человека История возникновения физической культуры.	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Разновидности ходьбы.</p>	Обычный бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках и на пятках. Развитие скоростных качеств.	05.09	

		Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств			
3	Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля.	Чтение-инсценировка дидактической сказки «Удивительные приключения шахматной доски». Чтение-инсценировка дидактической сказки «Котята-хвастунишки».	Слушание объяснений учителя.	07.09	
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Развитие двигательных качеств.	10.09	
5	Организующие команды и приемы. Строевые действия шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Выполнение построения в шеренгу и колону. Бег на короткую дистанцию.	12.09	
6	Линии на шахматной доске. Горизонтали и вертикали.	Дидактические задания и игры «Горизонталь», «Вертикаль».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	14.09	
7	Бег и его разновидности.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Обычный бег. Бег с ускорением.	17.09	

8	Эстафетный бег.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом)	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в группах.		
9	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. Разновидности прыжков.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение разных видов прыжков.	19.09	
10	Линии на шахматной доске. Диагонали.	Чтение-инсценировка дидактической сказки из книги И.Г.Сухина «Приключения в шахматной стране» (с.132-135). Дидактические задания и игры «Диагональ».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	21.09	
11	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)	Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры.	24.09	
12	Прыжок в длину с места	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Обычный бег. Прыжки в длину с места.	26.09	
13	Центр шахматной доски.	Центр шахматной доски.	Изучение нового материала. Выполнение	28.09	

			заданий учителя.		
14	Челночный бег 3x10 м. Преодоление полосы препятствий.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Дать представление о челночном беге. Разновидности бега. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Изучение способов преодоления препятствий.	01.10	
15	Метание — одно из древних физических упражнений	Знакомство с историей возникновения метания. Хват теннисного мяча для выполнения метания. Броски и ловля резинового мяча.	Знакомство с историей возникновения метания. Выполнение физических упражнений.	03.10	
16	Шахматные фигуры. Белые и черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	Шахматные фигуры. Белые и черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	05.10	
17	Метание в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Ходьба с высоким подниманием колена. Метание предмета в цель.	08.10	
18	Лёгкая атлетика — королева спорта.	Знакомство с новым видом спорта. Игры на материале лёгкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений	Знакомство с новым видом спорта. Подвижные игры.	10.10	
19	Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур. Начальная	Дидактические задания и игры «Кто сильнее?», «Обе армии равны».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	12.10	

	позиция. Расстановка фигур перед шахматной партией.				
20	Лёгкая атлетика — королева спорта. Метание в горизонтальную цель.	Знакомство с новым видом спорта. Игры на материале лёгкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений Метание в горизонтальную цель. Преодоление полосы из 5 препятствий.	Слушание высказываний учащихся о легкой атлетике. Метание мяча группами. Координация движения при метании мяча в цель.	15.10	
21	Как устроен человек.	Знакомство со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.	Знакомство со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.	17.10	
22	Ладья. Место ладьи в начальном положении. Ход ладьи. Взятие.	Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	19.10	
23	Броски набивного мяча (0,5 кг).	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Прыжки через натянутую (высота 30–40 см) скакалку. Подвижная игра «Пла неты».	Разучивание броска набивного мяча от груди. Анализ ошибки при выполнении упражнения.	22.10	
24	Прыжки через качающуюся скакалку	Развитие координации: прыжки через качающуюся скакалку, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	Индивидуальные прыжки через скакалку.	24.10	
25	Слон. Место слона в начальном положении. Ход слона. Взятие.	Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	26.10	
26	Преодоление препятствий.	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; преодоление полос	Контроль и оценка в выполнении упражнений.	29.10	



		препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.			
27	Подвижные игры. Стартовый контроль.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Проверка физической готовности по пяти основным тестам.	07.11	
28	Слон. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура.	Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь». Просмотр диафильма «Волшебные шахматные фигуры. Третий шаг в мир шахмат».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	09.11	
<b>Гимнастика с основами акробатики- 18ч</b>					
29	История развития Гимнастики. Инструктаж по ТБ. Осанка человека.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Знакомство с историей развития гимнастики, с правилами поведения во время исполнения упражнений. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Знакомство с историей развития гимнастики, с правилами поведения во время исполнения упражнений.	12.11	
30	Положение «группировка».	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в	Разучивание положения	14.11	

		группировке.Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	группировка, основная стойка.		
31	Ладья против слона.	Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь». Просмотр диафильма «Волшебные шахматные фигуры. Третий шаг в мир шахмат».	Изучение нового материала. Развитие координационных способностей.	16.11	
32	Утренняя гимнастика. Перекаты в «группировке».	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке.Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Объяснение учителя о роли утренней гимнастики в жизни каждого человека. Выполнение простых упражнений.	19.11	
33	Перекаты в «группировке».	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке.Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Выполнение перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно»	21.11	
34	Ферзь. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя. Взятие.	Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь». Просмотр диафильма «Волшебные шахматные фигуры. Третий шаг в мир шахмат».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	23.11	
35	Комплексы физических упражнений для физкульт-минутки.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы физических упражнений для физкульт-минутки.	Разучивание комплекса упражнений для физкультурных минуток.	26.11	
36	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Выполнение лазания по наклонной скамейке. Изучение нового упражнения. Выбор эффективных способов	28.11	

			выполнения упражнений.		
37	Ферзь. Ферзь – тяжелая фигура. Ферзь против ладьи и слона.	Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры»	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	30.11	
38	Конь. Место коня в начальном положении. Ход коня. Взятие. Конь. Конь – легкая фигура.	Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры»,	Выполнение упражнений по заданию учителя.	03.12	
39	Передвижение по гимнастической стенке. Режим дня школьника.	Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища  Передвижение по гимнастической стенке.	Выполнение лазания по гимнастической стенке, развитие силовых качеств.	05.12	
40	Преодоление препятствий.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Преодоление препятствий в игровой форме.	07.12	
41	Перелезание через горку матов.	Передвижение по гимнастической стенке одноименным способом. Перелезание через горку матов.	Выполнение упражнений по заданию учителя.	10.12	
42	Вис лёжа на низкой перекладине.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Выбор наиболее эффективного способа выполнения упражнения.	12.12	
43	Конь против ферзя, ладьи, слона.	Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру». Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (конь против ладьи, конь против слона, конь против ферзя, более сложные положения), «Ограничение	Выполнение упражнений по заданию учителя.	14.12	
44	Как правильно	Комплексы дыхательных	Самостоятельная	17.12	

	ухаживать за своим телом.	упражнений. Гимнастика для глаз.  Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	работа по формированию задач ухода за своим телом. Проявление смелости при выполнении упражнений.		
45	Полоса препятствий Гимнастика с основами акробатики	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Контроль выполнения гимнастических упражнений.	19.12	
46	Пешка. Место пешек в начальном положении. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки. Ход пешки. Взятие	Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру». Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (конь против ладьи, конь против слона, конь против ферзя, более сложные положения), «Ограничение подвижности».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	21.12	
<b>Лыжная подготовка. 23 ч.</b>					
47	История возникновения лыж. Инструктаж по ТБ	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Беседа «Температурный режим», «Одежда и обувь лыжника» Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег	Изучение нового материала. Соблюдение техники безопасности.	24.12	

		и надеванию креплений. Ступающий шаг без палок			
48	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Основные способы передвижения на лыжах	Развитие выносливости: Ступающий шаг, построение с лыжами в руках, надевание креплений, проверка одежды и обуви занимающихся. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	Приобретение знаний о лыжной подготовке. Выполнение основных способов передвижения на лыжах.	09.01	
49	Пешка. Взятие на проходе. Превращение пешки.	Дидактические игры «Игра на уничтожение» (пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, две пешки против двух, многопешечные положения), «Ограничение подвижности».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	11.01	
50	Передвижение скользящим шагом.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Иметь представление о способах передвижения на лыжах. Выполнять правильный хват лыжных палок. Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений.	Следование инструкциям учителя при выполнении передвижения скользящим шагом.	14.01	
51	Повороты переступанием вокруг пяток.	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнение повороты переступанием на лыжах без	Совершенствование техники движения на лыжах.	16.01	

		палок.			
52	Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона.	Дидактические задания «Перехитри часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру». Дидактические игры «Игра на уничтожение» (пешка против ладьи, пешка против слона, пешка против коня, пешка против ферзя, более сложные положения), «Ограничение подвижности.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	18.01	
53	Повороты переступанием вокруг пяток.	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнение повороты переступанием на лыжах без палок.	Развитие координации во время выполнения лыжных упражнений.	21.01	
54	Передвижение скользящим шагом с палками.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Иметь представление о способах передвижения на лыжах. Выполнять правильный хват лыжных палок. Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений.	Самостоятельное передвижение скользящим шагом.	23.01	
55	Король. Место короля в начальном положении. Ход короля. Взятие.	Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь». Дидактическая игра «Игра на уничтожение» (король против короля). Чтение-инсценировка сказки «Лена, Оля и Баба-Яга».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	25.01	
56	Подъём в уклон.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Обучение технике спуска со склона в основной стойке без палок; технике выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок.	Соблюдение координации при спусках и подъемах на лыжах.	28.01	
57	Основная стойка лыжника.	Обучение технике спуска со склона в основной стойке без палок	Обучение технике одновременного бесшажного хода	30.01	

		Передвижение на лыжах. Скользкий шаг без палок. Обучение технике одновременного бесшажного хода на лыжах.	на лыжах.		
58	Король против других фигур.	Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие». Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (король против ладьи, король против слона, король против коня, король против ферзя, король против пешки), «Ограничение подвижности».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	01.02	
59	Спуск с полого склона.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах  Обучение технике спуска с полого склона. Эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки)	Знание правил спуска с полого склона.	04.02	
60	Поворот переступание вокруг носков лыж.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.  Изучение поворотов на лыжах следуя инструкциям учителя.	Изучение поворотов на лыжах следуя инструкциям учителя.	06.02	
61	Шах. Шах – угроза королю. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.	Дидактические задания «Шах или не шах», «Дай шах», «Пять шахов», «Защита от шаха».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	08.02	
62	Поворот переступание вокруг носков лыж.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение Изучение поворотов на	Самостоятельное выполнение упражнений.	18.02	

		лыжах следуя инструкциям учителя.			
63	Торможение падением.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение Освоение умения торможения палками.	Координация движения при падении.	20.02	
64	Шах. Шах – угроза королю. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.	Дидактические задания «Дай открытый шах», «Дай двойной шах»; игра фигурами из начального положения до первого шаха.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	22.02	
65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	Техническое выполнение двигательных движений на лыжах.	25.02	
66	Совершенствование спусков и подъемов.	Закрепление техники подъёма и спуска со склонов с палками. (положение палок на подъёме и спуске).	Тренировка в спусках и подъемах.	27.02	
67	Мат. Мат – цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, пешкой.	Дидактические задания «Мат или не мат», «Мат в один ход».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	01.03	
68	Совершенствование спусков и подъемов.	Закрепление техники подъёма и спуска со склонов с палками. (положение палок на подъёме и спуске).	Выполнение упражнений на склоне.	04.03	
69	Закаливание организма.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Приобретение учащимися знаний об основных средствах закаливания при помощи объяснения учителя.	06.03	
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры 30ч.</b>					
70	Мат. Мат в один ход.	Мат. Мат в один ход.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	08.03	
71	Бег из	Беговые упражнения: с	Обучение бегу из	11.03	



	различных исходных положений.	высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челочный бег; высокий старт с последующим ускорением.	различных исходных положений.		
72	Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	13.03	
73	Ничья. Пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры патовых ситуаций.	Дидактическое задание «Пат или не пат», «Пат или мат.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	15.03	
74	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Освоение техники прыжка в высоту с места толчком одной ноги.	18.03	
75	Физические качества человека.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Наблюдение за физическими качествами человека.	20.03	
76	Ничья. Пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры патовых ситуаций.	Дидактическое задание «Пат или не пат», «Пат или мат.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	22.03	
77	Развитие	Физические упражнения, их	Формирование	01.04	

	физических качеств. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	представлений о влиянии упражнений на физическое развитие человека. Подвижная игра «Воробьи, вороны».		
78	Спортивные игры.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Игра в футбол.	03.04	
79	Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки.	Дидактическое задание «Рокировка».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	05.04	
80	Спортивные игры.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	Игра в баскетбол.	08.04	
81	Передача и ловля мяча в парах. Игра «Мяч ловцу»	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Мяч ловцу»	Работа в парах. Передача и ловля мяча.	10.04	
82	Шахматная партия. Начало шахматной партии.	Дидактическая игра «Два хода».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	12.04	
83	Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом	Игра в группах. Ведение и передача мяча.	15.04	
84	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	Выполнение упражнения с теннисным мячом.	17.04	
85	Шахматная партия. Начало шахматной партии.	Дидактическая игра «Два хода».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	19.04	
86	Метание	Метание теннисного мяча на	Составление	22.04	

	теннисного мяча на заданное расстояние. Игра «Лапта»	дальность и на заданное расстояние. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	алгоритма движения мяча при метании.		
87	Положение — «высокий старт».	Обучение бегу с «высокого старта» Подвижная игра «Пятнашки	Освоение техники высокого старта.	24.04	
88	Шахматная партия. Начало шахматной партии.	Дидактическая игра «Два хода».	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	26.04	
89	Бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Игра с мячом «Передай мяч»,	Обучение бегу на дистанцию 30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Обучение бегу на дистанции 30 м.	29.04	
90	Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой	Разучивание элементов спортивных игр и физических упражнений. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Разучивание элементов спортивных игр и физических упражнений.	01.05	
91	Шахматная партия. Представления о том, как начинать шахматную партию.	Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	03.05	
92	Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой	Разучивание элементов спортивных игр и физических упражнений. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Обучение технически правильному выполнению упражнений.	06.05	
93	Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижная игра «Пингвины с	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Моделирование спортивных игр.	08.05	

	мячом»				
94	Шахматная партия. Короткие шахматные партии.	Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	10.05	
95	Итоговый контроль. Зачёт.	Итоговый контроль. Зачёт.	Итоговый контроль физической подготовки по основным тестам.	13.05	
96	Перестроение из 1 шеренги в колонны. Прыжки через скакалку. Игра.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой.	Индивидуальная работа. Прыжки со скакалкой.	15.05	
97	Повторение основных вопросов курса.	Повторение материала.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	17.05	
98	Инструктаж по технике безопасности. Поведение при купании в открытых водоёмах.	Инструктаж по технике безопасности. Поведение при купании в открытых водоёмах.	Беседа о правильном поведении при купании в открытых водоёмах.	20.05	
99	Повторение основных вопросов курса «Шахматы».	Повторение материала.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	22.05	